**Конспект урока по физической культуре**

 **8 «Б» класс.**

Тема урока: Волейбол.

Цель урока: Закрепление и совершенствование техники верхней подачи мяча в волейболе.

Задачи урока:

1. Закрепление работе рук и ног в полной координации с мячом;
2. Совершенствование верхней прямой подачи;
3. Воспитывать активность, коллективизм, игровое мышление.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Ход урока

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание учебногоматериала | Дозировка | Организационно - методические указания |
| **I. Подготовительная часть урока (15 минут)** |
| 1)Нацелить внимание учащихся для проведения урока2) Содействовать выполнению совместных действий учащихся и сконцентрировать их внимание на точном выполнении команд, и правильном выполнении упражнений3) Нормализовать дыхание учащихся4) Формировать навык коллективных действий учащихся5) Активизировать центры координации6) Способствовать развитию прямой осанки7)Добиваться максимальной подвижности в плечевых суставах8)Способствовать развитию эластичности боковых мышц туловища9) Способствовать развитию эластичности мышц спины и задней поверхности бедра10)Способствовать развитию эластичности мышц бедра и боковых мышц туловища1)Обучить технике выполнения верхней подачи в полной координации2)Совершенствование техники верхней подачи мяча3) Воспитывать активность, коллективизм, игровое мышление1) Привести организм занимающихся в оптимальное эмоциональное состояние2)Подвести итоги учебной деятельности учащихся на уроке | Построение, приветствие.Сообщение задач урока.Бег в медленном темпеа)спиной вперёд;б) приставным шагом правым боком;в)тоже левым боком;г) подскоки с круговыми движениями в плечевых суставах вперёд;д) тоже с круговыми движениями назаде)с высоким подниманием бедра;ж)с захлёстыванием голени;з) бег скрестным шагом правым боком;и) тоже левым боком.Ходьба в медленном темпе.Упражнения на восстановление дыханияПерестроение из колонны по одному в колонну по два, одновременным поворотом в движении**ОРУ на месте:**И.п. – средняя стойка руки на пояс1- наклон головы вперёд,2 – назад,3 – вправо,4 – влево.И.п. – о.с.1 – руки вверх, левая назад на носок,2 – и.п.,3 – руки вверх, правая назад на носок, 4 – и.п.И.п. – средняя стойка руки перед грудью1 – 2 – два рывка перед грудью;3 – 4 – два рывка прямых рук назадИ.п. – средняя стойка руки на поясе1 – 2 – два наклона влево;3 – 4 – тоже вправоИ.п. – средняя стойка руки на поясе1 – 2 – два наклона вперёд руки вперёд;3 – наклон назад руки вверх;4 – и.п.И.п. – средняя стойка руки перед грудью1- выпад левой поворот туловища влево, 2 – и.п.,3 – выпад правой поворот туловища вправо, 4 – и.п.**II.Основная часть урока**Выполнение упражнения в парах от лицевых линий волейбольной площадкиВыполнение верхней подачи мяча в определённую зонуУчебная игра в волейбол**III.Заключительная часть урока**Построение, упражнения на растягивание различных мышечных группа)построение в шеренгу, выявление активных ребят на уроке;б)дать домашнее задание по пройденному материалу | . 3’2’4кр.30”1кр20”0,5кр20”0,5кр20”0,5кр.20”0,5кр.20”0,5кр20”0,5кр.20”0,5кр.20”0,5кр.50”1кр30”40”4р.40”4р.30”4р.50”4р.50”4р.1’4р.**25”**5’10’10’**5’**3,5’1’30” | «Становись! Равняйсь! Смирно! Здравствуйте ребята! Вольно!»Набрать дистанцию 2 шагаЛевую р. вперёд ставь, смотрим через правое плечо Передвигаться на полусогнутых ногах, на передней части стопыВыпрыгивать вверх, как можно вышеВыше выносить бедроЧаще движения ногРуки на поясе. Следить за правильным выполнением упражнения.Шагом марш! Руки через стороны вверх – вдох, опускаем вниз – выдох.За напрвляющим налево в колонну по два,марш!интервал 3 шага, дистанция 2 шагаУчитель расположен перед ученикамиУпражнения выполнять медленно, глаза не закрывать.Нога на носок прямая, прогиб в спине.Амплитуда движений рук как можно большеВыполнять под счёт в медленном темпеНоги в коленном суставе не сгибать, стараться достать ладонями до полаНога сзади прямая, выпад делать как можно глубжеОсобое внимание обратить на работу рук и ногСледить за техникой выполнения упражнения, исправлять ошибкиНеобходимую зону называет преподавательСледить за соблюдением правил игры, особое внимание обращать на технику выполнения верхней подачи мячаВыполнять в парах, по заданию учителяОценить работу учащихся на урокеД/з: имитация нижней передачи мяча в волейболе |

Подпись учителя физической культуры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_